

第6回

歩いて学ぶ糖尿病 美ら海ウォークラリー大会

【参加者申込書】

ウォークラリーとは、グループで歩きながらチェックポイントを探して、クイズやゲームを楽しむ競技です。ご家族、お友達を誘って参加してみませんか。

当日は、ノルディックウォーキングを実施いたします。

<沖縄県地域糖尿病療養指導士会 (O-LCDE) 認定単位取得予定>

開催日：2013年11月10日(日)

場所：奥武山運動公園『のびのび芝生公園』集合

住所：那覇市奥武山町52

受付時間：8:00～8:45まで

終了時間：12:00頃

参加費：一人200円(レクリエーション保険料として)

※ **雨天中止** (前日のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合中止)

共催：日本糖尿病協会沖縄県支部 NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会・沖縄
沖縄県糖尿病療養指導士会 沖縄県地域糖尿病療養指導士会
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

【第6回美ら海ウォークラリー大会 参加者申込書】

フリガナ		同伴者の お名前	
お名前			
電話番号		ご希望コース	(2キロ or 4キロ)
病院名・施設名		主治医(患者のみ記載)	

平成 25 年 11 月 5 日 (火) 必着までに下記までお申し込みください。

宛先：ノボ ノルディスク ファーマ(株) 那覇オフィス FAX098-866-4666

TEL098-866-4661 担当：加藤・西谷まで(無応答時は、福岡オフィスへ転送されます。)

【集合場所】：奥武山運動公園『のびのび芝生公園』



【アクセス】

- ・沖縄都市モノレール：奥武山公園駅から徒歩で約5分
壺川駅から徒歩で約3分
- ・路線バス：軍機橋前バス停から徒歩で約5分
- ・沖縄自動車道那覇 IC から車(一般道)で約 25 分
- ・那覇空港から車(一般道)で約 5 分

〔歩いて学ぶ糖尿病〕第6回美ら海ウォークラリー大会

参加者の皆様へ

日時：平成25年11月10日（日）

（受付開始8：00 ※**8:45**までに受付にお越し下さい※）

集合場所：奥武山運動公園 『のびのび芝生公園』

那覇市奥武山町52番地 Tel 098-944-5589

～ウォークラリープログラム～

- 8:00～ 受付開始（**8:45**までに受付へお越しください）
（患者さんは、必ず血糖・血圧コーナーで測定をお願いします。）
- 9:00 開会式（開会挨拶、競技説明、ルディックウォーキング紹介）
- 9:10 ウォーミングアップ、歩き方の練習
- 9:45 ウォークラリー〔スタート〕
- ↓
- 11:00頃 ゴール開始（ゴール時に、参加賞と完歩賞をお渡しします。
また、血糖・血圧測定もお願いします。）
- 11:45 閉会式（成績発表、閉会挨拶、記念撮影）
- 11:55 解散

※注意事項※

- ◆参加にあたっては、各自が主治医と相談し了解を得て下さい。
- ◆本大会は、午前中に終了するため、昼食時間はございません。
- ◆あらかじめ歩きやすい服装でご参加ください。（着替える場所はございません。）
- ◆早朝は冷え込み、日中は暑くなる可能性もございます。
防寒具をご持参ください。（帽子、首に巻くタオル、手袋、厚手の靴下等）
- ◆飲料水・低血糖対策の捕食・必要なお薬は、必ずご持参して下さい。
- ◆当日は、地図を参考に、受付・集合場所（のびのび芝生公園）にお越しください。
- ◆参加費は200円（レクリエーション保険代として）です。
- ◆参加者のグループ分けは、当日受付にてお知らせします。
- ◆大会中の楽しい様子を写真撮影いたしますのでご了承下さい。
- ◆雨天中止（前日のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合中止）

・この件に関するお問い合わせは・・・

ノボ ノルディスクファーマ株式会社 那覇オフィス 担当 加藤・西谷

TEL；098-866-4661〔不在時は、福岡オフィスへ転送されます。〕

（大会当日は、Tel；080-5892-4505（加藤携帯Tel）までお願いいたします。）

ノルディックウォーキングとは？



膝・腰が痛くても、体力が無くても出来るスポーツ

フィンランド生まれのノルディックウォーキングが、とても注目されております。ポールを使用してウォーキングすることで、エネルギー消費量が約20%も上昇する。上半身を使って歩くことで全身運動につながり、全身の筋力強化や血行を向上させる。膝・腰・足首等の関節の負担も軽減でき、持久力の向上や転倒予防にもつながる。他にも、背筋が伸びて姿勢が良くなる等、効果的なウォーキングが出来るため、フィットネスやリハビリ等にも活用されてきております。

今回、美ら海ウォークラリー大会でもノルディックウォーキングを体験できるように準備をいたしました。是非、この機会にポールを使って楽しく歩きましょう。

【連絡事項】

- ・ポールは、無料で貸し出し致します。
- ・既にポールを持っていいらっしゃる方は、是非、ご持参下さい。
- ・ノルディックウォーキングを体験される際に、事前に準備していただくことはございません。インストラクターより、歩き方もご紹介いたします。